

Ритмическая гимнастика в ДОУ

(с элементами художественной гимнастики)



выполнила инструктор по физической культуре: Смирнова Е.Г.

группа ДОУ-55 курса «Фитнес для детей дошкольного возраста»

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ:

- **Физическое развитие ребенка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики (с элементами художественной гимнастики).**
- **Воспитание потребности заниматься систематически.**
- **Создание оптимального двигательного режима и положительного психологического настроения.**



ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:

- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Формирование знаний о ритмической гимнастике, о художественной гимнастике, о хореографии, танце;
- Овладение навыками базовых элементов художественной гимнастики;
- Расширение функциональных возможностей систем организма и повышения его адаптивных свойств;
- Формирование правильной осанки, эстетическая коррекция телосложения;
- Формирование музыкально-двигательных навыков и умений;
- Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Ритмическая гимнастика-это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений

В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений:

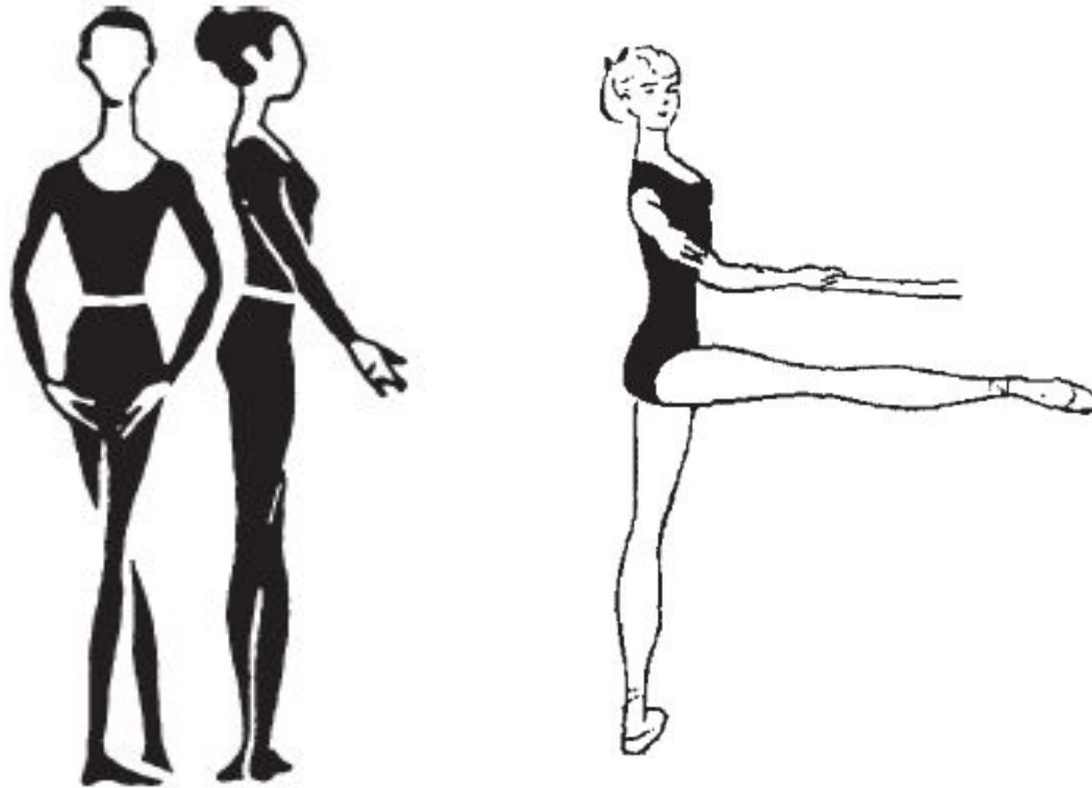
строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики (Н. В.Казакевич, Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилёва,2001).

Содержание ритмической гимнастики составляют:



- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- прыжки на батуте;
- элементы художественной гимнастики, выполнение упражнений с предметом (лента, мяч, обруч, скакалка)
- танцевально-хореографические элементы

В ритмической гимнастике используются и простые упражнения хореографии. Это основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки и культуры движений.



В комплексах ритмической гимнастики применяются упражнения и элементы художественной гимнастики

- **Плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах.**
- **Пружинные движения выполняются руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении.**
- **Наиболее простые взмахи и "волны" используются как отдельно, так и в сочетании с другими упражнениями с целью развития у занимающихся способности соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.**

Композиционные построения

- врассыпную
- змейка(1,2)
- круг, двойной круг, парами по кругу, концентрические круги
- две шеренги, парами в шеренгах
- квадрат, двойной квадрат
- открытый треугольник, закрытый треугольник,
- клин, звездочки, карусель (и т.д.)

Танцевальные упражнения с предметами разнообразны и интересны.



Ритмическая гимнастика - это общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений гимнастики



Список литературы

- Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
- Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Практическое пособие. Воронеж 2007.
- Алямовская В.Г. «Как воспитывать здорового ребенка.-М.,1993г.
- Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике.-М.,1972г.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие дошкольных и школьных учреждений.-СПб: «Детство-пресс», Санкт-Петербург, 2000г.
- Барышникова Т. «Азбука хореографии. Внимание: дети.» Москва 2000г.
- Собонов Б.М. «Художественная гимнастика». Москва 1960г.
- Фотерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, Физическая культура М., Просвещение 1989г.
- Лубнина Л.Д. «Образовательная программа «Ритмическая гимнастика» //программа для учреждений дополнительного образования детей. Вып.14.-М.,2005.-С3-37.
- Е.В.Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7 лет.М.: ТЦ Сфера,2015-224с.(в соответствии с ФГОСТ ДО)(Растим детей здоровыми),2014г.